# Salah kaprah tentang diet sehat..

Banyak anggapan salah yang beredar mengenai diet. Padahal secara bahasa, diet merupakan pola makan dengan mengonsumsi makanan yang cara dan sumber makanannya diatur. Diet berguna untuk menjaga kesehatan dan pengaturan pola hidup sehat. Tidak hanya sekadar makanan, tetapi dalam kehidupan sehari-hari juga memiliki pengaturan.

Para pelaku diet memiliki tujuan yang berbeda-beda. Mulai dari menurunkan berat badan, menaikan berat badan, ada juga yang memang hanya menjaga hidup sehat saja. Selain itu juga ada beberapa pelaku diet yang melakukan diet karena memiliki penyakit khusus atau tertentu dan yang dianjurkan oleh dokter.

Diet sehat ternyata tidak hanya mengenai makanan yang diatur saja, tetapi juga mengenai pengaturan sehari-hari. Baik dari makanan yaitu asupan yang dimakan dengan jumlah dan takaran yang disesuaikan dengan kebutuhan, minum air putih yang cukup, tidur yang cukup, juga termasuk pengelolaan stres.

Diet tidak bisa terlepas dari perhitungan kalori. Apa itu kalori? Kalori merupakan nilai atau satuan yang menunjukan seberapa banyak jumlah energi yang bisa diperoleh dari makanan dan minuman. Satuan kalori ini juga merupakan jumlah energi yang bisa dibakar tubuh melalui aktivitas sehari-hari. Memahami dengan tepat apa itu kalori bisa membantu Anda untuk membuat keputusan pola makan yang lebih baik.

Tubuh manusia membutuhkan kalori untuk bertahan hidup. Kalori memiliki manfaat untuk menyiapkan energi bagi manusia. Jumlah energi pada makanan memiliki kandungan kalori yang berbeda-beda. Kalori yang terkandung pada makanan akan dilepaskan saat proses makanan. Molekul ini nantinya akan terpecah saat tubuh memerlukan energi.

Jika Anda memiliki kesulitan untuk mengatur diet makanan sehat Anda, percayakan saja kepada kami, CRBOX Indonesia. Kami menyediakan makanan catering rumahan yang bersih,

higienis, tim produksi yang sudah berpengalaman dan tersupervisi oleh ahli nutrisi yang sudah berpengalaman juga chef yang profesional. Kami menghadirkan berbagai cita rasa kuliner khas Nusantara dan variasi pilihan menu Asia, Eropa, yang dapat dinikmati tanpa ragu dan bisa ditemukan di list menu paket catering kami. Kunjungi media sosial kami di Instagram @crboxindonesia untuk mengetahui kabar terbaru dari kami.